

## ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Анопченко Алёны Сергеевны на тему: «Эффективность применения лечебной физкультуры в пролонгировании активного долголетия пожилых людей с артериальной гипертензией», представленную на соискание учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 3.1.18 – внутренние болезни

Одной из актуальных проблем современных экономически развитых стран является увеличение числа лиц пожилого и старческого возраста и продолжающееся постарение населения. По прогнозам, в 2025 году в мире четверть населения будут составлять лица в возрасте 65 лет и старше. В России в настоящее время индекс демографического старения составляет 24,6% от общей численности населения, а каждый пятый житель нашей страны достиг пенсионного возраста (30,7 млн. – 21,6%). Оптимистические показатели увеличения продолжительности жизни в России сохраняются и в будущем.

Известно, что основной причиной смертности лиц старших возрастных групп являются заболевания сердечно-сосудистой системы, что вполне объяснимо анатомо-физиологическими процессами старения организма. Среди них первое место занимает АГ. Вместе с тем, установлено, что основные модели здорового образа жизни, такие, как исключение вредных привычек, обеспечение достаточного питания, режим труда и отдыха и особенно физическая активность, не только снижают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), но и оказывают мощное влияние на индивидуальную жизнеспособность лиц пожилого возраста. В этой связи в условиях развитого фармакологического рынка и изобилия лекарственных препаратов для лечения ССЗ общество стремится к поиску путей сохранения и поддержания активного долголетия лиц пожилого и старческого возраста с помощью немедикаментозной терапии, в частности, путем повышения физической активности.

В результате, проведенной диссертантом работы выявлено, что применение ЛФК в сочетании с медикаментозной терапией у больных пожилого возраста, страдающих АГ, оказывает позитивное влияние на общее

самочувствие пациентов, течение заболевания и показатели основных видов обмена. Лечебно-оздоровительный эффект физических упражнений находится в тесной взаимосвязи работающих мышц с функционированием всех внутренних органов. При регулярном выполнении адекватных физических упражнений улучшается обмен веществ, кислородное обеспечение тканей и органов, нормализуется жировой обмен, эффективнее выводятся продукты распада. Регулярные дозированные физические нагрузки способствуют активизации резервных возможностей организма, повышению адаптационного потенциала в целом, что приводит к снижению частоты обострений АГ, снижению уровня артериального давления, а также улучшению психоэмоционального фона, который играет важную роль в течении заболеваний у лиц пожилого возраста.

Все выше сказанное доказывает высокую степень актуальности, практической значимости и научной новизны работы.

Цель и задачи работы сформулировано четко. Объёма клинического материала и проведенных исследований вполне достаточно для вынесения достоверных выводов.

Методы исследования современны, точны и соответствуют заявленной цели и задачам диссертационного исследования.

Выводы логично вытекают из представленных результатов работы и полностью соответствуют задачам исследования.

Практические рекомендации основаны на достоверных результатах проведенных исследованиях и обладают безусловной значимостью для практического здравоохранения.

Диссертационная работа Анопченко А.С. соответствует специальности 3.1.18 – Внутренние болезни (п. 4, п. 5).

Замечаний по представленному автореферату нет.

**Вывод.** Диссертационная работа Анопченко Алёны Сергеевны «Эффективность применения лечебной физкультуры в пролонгировании активного долголетия пожилых людей с артериальной гипертензией» по своей актуальности, научной новизне, методическому уровню, теоретической

